

甲佐町オレンジ通信

令和 5 年 9 月 甲佐町地域包括支援センター

第 4 号(通巻第 84 号)

残暑厳しい中にいっぱい味噌汁を



残暑は厳しいですが、朝は急に冷え込み、朝夕と昼間の気温差が大きい季節になりました。

夏風邪などひいていませんか。

昔の人は、クーラーもなく、どう過ごされたのでしょうか。この時期は、涼しいからと低温にするのではなく、外気温との差を 10 度以内にする方が良いでしょう。

また、深夜から急に冷え込むため、クーラーはタイマーを使うことをお勧めします。

認知症の方の体温と室内調整は難しいです。クーラーは冷やし過ぎず、軽く扇風機を使うことをお勧めします。表面を優しく撫でる風があるだけでも心地良く休めます。また、気温の差は、体の免疫力を下げてしまいます。



食欲が低下したり、水分だけで過ごしがちになりますが、夏の終わりに食べてほしいのは、やはり、具沢山味噌汁です。昔は母がよく作っていました。昔は「こんなに具をたくさん入れて田舎っぽい。」と笑っていましたが、実はあれが良かったようです。程よい塩分と水分、発酵食品、しょうがや、みょうがを入れてもいいですし、甲佐のニラを入れても美味しいです。

忙しい朝も、疲れた夜も、これいっぱいあれば、新鮮な地物の野菜がたくさん摂れ、鶏肉や竹輪、厚揚げなどでたんぱく質も摂れます。都会で暮らす子どもたちにも教えたい一品です。

認知症の方もこれには馴染みがあり、食欲がない方には、これにダゴを入れます。ダゴに豆腐を練り込むと栄養もあり、高齢者が食べやすいダゴ汁になります。

体をいたわり感謝しながら、食べていただきたい一品です。

甲佐町地域包括支援センターでは、6月から月に1回、全10回にわたって認知症に関する情報「甲佐町オレンジ通信」を発行します。



お問い合わせ先
甲佐町地域包括支援センター
(甲佐町役場 福祉課)
TEL 234-1114